9.042 Plnená kapusta s kuracím mäsom
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
kuracie stehná b. k.	5,00	5,00	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00
olej	0,75	0,75	1,00	1,00	1,20	1,20	1,40	1,40
vajcia	6	0,30	8	0,40	10	0,50	12	0,60
ryža	1,20	1,20	1,40	1,40	1,60	1,60	1,80	1,80
cibuľa	0,60	0,51	0,80	0,68	1,00	0,85	1,20	1,02
cesnak	0,03	0,02	0,05	0,04	0,06	0,05	0,07	0,06
kapusta hlávková	8,00	6,40	10,00	8,00	12,00	9,60	14,00	11,20
rajčiakový pretlak	0,80	0,80	0,90	0,90	1,00	1,00	1,10	1,10
slanina údená			0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
paprika červená mletá	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07	0,08	0,08
soľ	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
múka hladká	0,50	0,50	0,60	0,60	0,70	0,70	0,80	0,80
hmotnosť porcie v g	135		170		190		230	

Receptúra

Výrobný postup

Očistenú, umytú kapustu sparíme vriacou vodou, rozoberieme na listy, naklepeme, naplníme plnkou, stočíme, poukladáme do vymasteného pekáča, podlejeme vodou a dusíme do mäkka.

Na zvyšnej časti oleja opražíme časť očistenej, pokrájanej cibule, pridáme rajčiakový pretlak, zvyšnú kapustu pokrájanú na rezance, popražíme, osolíme, podlejeme vodou a dusíme. Keď je kapusta mäkká, šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou a 20 minút ešte varíme.

Plnka: na časti oleja opražíme zvyšnú časť očistenej pokrájanej cibule, pridáme mletú červenú papriku, podusenú vychladnutú ryžu, umyté, pomleté mäso, na malé kocky nakrájanú slaninu, očistený, prelisovaný cesnak, soľ, vajcia a premiešame.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	894	215	12,3	9,1	4,6	19,3	2,4	52,4	2,3	0,05	0,1	0,2	19,7	2,8

			9							2				
B	1179	283	15,21	13,7	6,1	22,9	2,9	66,1	2,8	0,062	0,1	0,2	24,2	3,4
C	1399	336	17,85	16,6	7,4	26,6	3,5	79,6	3,3	0,071	0,1	0,2	28,6	4,0
D	1619	389	20,48	19,6	8,6	30,2	4,0	93,1	3,8	0,081	0,2	0,3	33,0	4,6